Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 10

Artikel: Unfreiwillige Kneippkuren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554580

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

leserlich sein und vor allem sollte das Geschlecht und Alter niemals fehlen, denn es ist für die genaue Beurteilung der Analyse wichtig zu wissen, ob jung oder alt, Mann oder Frau. Wenn der Urin z. B. Vaginalepithelien enthält, dann weiss man, dass es sich um eine Frau handelt. Wenn sich dagegen Prostatakörperchen und verschiedene andere typische Faktoren vorfinden, dann wird der Urin von einem Manne stammen. Sind solche Befunde aber nicht zu finden, dann kann man auch im Urin das Geschlecht nicht feststellen.

Die Angabe des Alters ist wichtig, weil der Befund beim kleinen Kinde nicht gleich bewertet werden kann, wie beim Erwachsenen, ebenso wird die Beurteilung bei einem 13 Jährigen anders lauten als bei einem Patienten von 60 bis 70 Jahren. Es ist infolgedessen also nur zum Nutzen des Patienten, wenn die Angaben genau beachtet werden.

Viele Leute haben Freude, gar nichts über ihre Krankheiten zu erwähnen, damit solche lediglich aus dem Urin festgestellt werden sollen. Dies mag für den Patienten recht interessant sein, während für den Untersuchenden gewisse Anhaltspunkte gleichwohl wichtig sind, da er gewisse Merkmale, wenn er sie kennt, noch genauer kontrollieren kann. Auch die ungefähre Angabe der Tagesmenge des Urins ist sehr vorteilhaft. Ebenso sollte erwähnt werden, ob Verstopfung oder Durchfall besteht. Auch Infektionskrankheiten sollten angegeben werden, wenn sie im Moment bestehen oder aber vor kurzem bestanden haben. All diese Angaben sind wichtig, da sich der Urin jeweils dementsprechend verändert und die Schlussfolgerungen dann unter Umständen nicht so scharf gezogen werden können. Es braucht natürlich eine gewisse Routine, um aus dem Urin genügend herauslesen zu können. Man kann allerdings auch sagen, der Urin verändere sich je nach der Nahrung und der Lebensweise. Das ist richtig, aber trotzdem können gewisse Schlussfolgerungen gezogen werden, wenn man Erfahrung und eine gewisse Elastizität in der Beurteilung besitzt, so dass man die Grundleiden immer feststellen kann. Es ist bedauerlich, dass viele Schulmediziner der Urin-Analyse zu wenig Bedeutung beimessen. Auch in den Spitälern wird diesbezüglich vielfach zu wenig gründlich gearbeitet.

Schöne Schlussfolgerungen können auch in bezug auf Nervenleiden gezogen werden. Viele Menschen sind nervös, es fehlt aber an der Leber, während sie glauben, es handle sich um die Nerven, weil die Leber, wenn sie nicht gut arbeitet und immer wieder Gallenfarbstoffe in den Blutkreislauf wirft, eine eigenartige Gereiztheit und Nervosität hervorruft. Sind es nur die Nerven, dann gehen immer vermehrte Phosphate weg. Je schlechter das Nervensystem selbst ist, umdesto mehr gehen solche Stoffe weg bis zu einer richtigen Phosphaturie. Nicht umsonst besteht das Sprichwort: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Für die ganzen Funktionen des Nervensystems und des Gehirns ist Phosphor nötig. Geht daher zuviel weg, dann können diesbezügliche Nachteile und Unterfunktionen in Erscheinung treten.

All diese Punkte können, wenn man den Urin von Zeit zu Zeit genau kontrolliert, berücksichtigt und behoben werden, bevor es zu eigentlichen chronischen Leiden führt. Die Urinanalyse ist daher diagnostisch von sehr grossem Werte.

Schlaflosigkeit

Es ist grundfalsch, wenn man bei Schlaflosigkeit zu irgend einem Betäubungsmittel greift. Man sollte unbedingt die Grundursachen beseitigen. Wohl sind vielfach die Nerven schuld daran und wenn dem so ist, dann werden die guten, homöopathischen Nervenmittel Acid. phos D 4 und Acid. picr. D 6, wie auch Avena sativa gute Dienste leisten.

Es gibt aber sehr viel Fälle von Schlaflosigkeit, bei denen die Lebertätigkeit nicht in Ordnung ist, und ich habe in letzter Zeit öfters die Erfahrung gemacht, dass Patienten wieder hervorragend schlafen konnten, nachdem sie die einfachen Lebermittel Chelidonium D 2 und Podophyllum D 3 eingenommen haben. Auch Taraxacum, also Löwenzahn, sowie Biocarottin, der eingedickte Carottensaft wirken ausgezeichnet bei Leberstörung. Die ursächliche Behandlung der Schlaflosigkeit ist wie bei allen andern Krankheiten unter allen Umständen immer das Gegebene. Man sollte also nicht so schnell den Mut verlieren, wenn bei Schlaflosigkeit ein natürliches Nervenstärkungsmittel versagt. Bringt auch die sonst so bewährte Tiefatmungsgymnastik den gewünschten Erfolg nicht ein, dann sollte man unbedingt durch eine Urinanalyse feststellen lassen, ob die Leber nicht in Ordnung ist. Wenn dem so ist, dann wird man durch gute Lebermittel die Schädigung, die die Schlaflosigkeit verursachte, beheben können und der gewünschte und seit Jahren gesuchte Erfolg wird auf diese Art und Weise erzielt werden können.

Dies mag nachfolgender Vermerk, den eine Patientin nach Einnahme der Lebermittel mitteilt, kurz bestätigen. Sie schreibt wie folgt:

> «Kann Ihnen berichten, dass mir die Mittel gute Dienste leisten ... Kann nachts auch wieder besser schlafen. Bin ganz glücklich, dass Sie mir noch helfen können.»
>
> Frl. A. L. aus W.

Es ist dies nur ein kleiner Hinweis, doch bestätigt er neben vielen andern, die immer wieder eingehen, dass, wie bereits erwähnt, auch bei Schlaflosigkeit die ursächliche Behandlung zum gewünschten Erfolge führen kann.

Unfreiwillige Kneippkuren

Es war dieses Jahr bei dem unbeständigen Wetter keine sonderliche Ueberraschung, wenn man mitten beim schönsten Kräutersammeln von Nebel oder Regen überrascht wurde. Auch Beerensucher und andere Bergsteiger werden sich an solch nasse Grüsse gewohnt haben.

Wie unbehaglich ist es, wenn plötzlich die steigenden Nebel den blauen Himmel verdecken, wenn statt warmem Sonnenschein eine rieselnde Feuchtigkeit alles in ungemütliches Nass eintaucht. Noch immer ist man zwar umgeben von bunten Farben manigfacher Kräuter, deren Blüten uns trotz Nebel und Regen winkend locken. Alpenrosen grüssen, Aconitum, grüner Germer, Enzian und all die manigfaltigen Heilpflanzen und Alpenblumen leuchten uns nach wie vor freundlich entgegen. Allmählich setzt ein gleichmässiger, feiner Regen ein, und wir könnten eigentlich den Heimweg antreten, denn das nasse Gras ist kalt und schwer und unsre Schuhe können sich mit der Zeit nicht mehr vor der eindringenden Nässe wehren. «Glucks, glucks, glucks,» seufzen sie bei jedem Schritt, denn das aufgestappelte Wasser umspült förmlich die Füsse. Auch die Beine werden nass und nässer und wer, um sich warm zu halten, Strümpfe angezogen hat, hat nun einen regulären, eng anliegenden Kneippverband um seine Beine und Füsse geschlungen und kann somit eine unfreiwillige Kneippkur durchmachen. Soll man also rasch heimzu oder soll man es wagen zu bleiben? Ist es nicht trotz Regen, Nässe und Kälte schön, mitten in der geliebten, kräuterreichen Bergwelt verloren? In einer Einsamkeit, die für gewisse Zeit die Hast des Lebens vergessen lässt? Sollen wir uns wirklich losreissen, um wieder ein anderes Mal zu kommen, wenn blauer Himmel und Sonnenschein erstrahlen? Nein, es fällt uns gar nicht ein, grosse Bedenken zu pflegen. Wir bleiben, indem wir uns eifrig nach unsern Blüten bücken. Die Erlenstauden schütteln ihre Nässe auf uns hernieder, wenn wir an ihnen vorbeigehen. Was kümmert es uns, sind wir doch bereits schon nass! Ein wenig halten uns unsre Windjacken trocken, und bei der andauernden Bewegung bekommen wir nicht kalt und können uns daher nicht erkälten. Nicht vergebens sind wir weit in die Berge hineingefahren, nicht vergebens sind wir gelaufen, um unsre Kräuterplätze aufzusuchen, so ohne weiteres, ohne eine reichliche Ernte lassen wir uns nicht vertreiben. Wenn man so mitten drin in grauem Nebel steht, umgeben von bunter Farbenfreude, dann holt eben das Herz seinen aufgestappelten Sonnen-

schein hervor. Man beginnt zu singen, man deklamiert Gedichte, man ist fröhlich und gut gelaunt und Nebel und Regen mögen die angenehme Stimmung nicht verderben. Ist die Natur auch nicht so lieblich, wie wenn die Sonne scheint und der Himmel in seiner Bläue erstrahlt, so ist sie gleichwohl interessant und der verregnete Ausflug ist dennoch schön.

Wenn man sich bewegt, wenn man arbeitet und sich rührt, dann kann man sich so leicht nicht erkälten, nur wenn man herumstehen würde, so dass man zu frieren und schlottern begänne, könnte man sich Schaden zufügen, denn die Grundlagen zur Erkältung sind alsdann dadurch geschaffen. Tritt man dann doch schliesslich den Heimweg an, dann schützt man sich durch tüchtigen Lauf, muss man aber das Fahrzeug besteigen, dann sollte man seine Kleider einigermassen wechseln können. Vor allem müssen Beine und Füsse tüchtig trocken gerieben werden. Hat man trockene Strümpfe bei sich, dann wird man deren Wärme allgemein wohltuend empfinden. Kann man die Schuhe nicht wechseln, dann muss man sie mit Papier belegen und auch die Füsse mit Papier umwickeln, worauf man von wohliger Wärme umgeben, in freundlicher Stimmung nach Hause fahren kann.

Vor Jahren sind wir einmal mit mehreren Kindern bei einem Säntisabstieg mitten in Nebel und Regen hineingeraten. Um die Kinder in guter Stimmung zu halten, stimmten wir Lied um Lied an, und so, mit fröhlichem Gesang und gleichmässigem Marsch ging es den Bergpfad zurück, zwischen Steinen hindurch, an Felsblöcken vorbei, die erbarmungslos das Plätschern des Regens widergaben. Im Tale hörte allmählich der Regen auf, und wir konnten uns noch trocken laufen, bis wir zum Auto kamen, wo wir alle unterbrachten. Zu Hause sorgte ein warmes Bad für tüchtige Durchwärmung, nachheriges Bürsten und Einölen verhinderte jegliches Erkälten, und da wir bereits unterwegs durch ständiges Gehen uns nicht abgekühlt hatten, erkältete sich keines der Kinder.

Wird man im Gebirge vom Regen überrascht, dann muss man sich davor hüten, durchnässt in einer Hütte Schutz zu suchen, um abzuwarten, bis der Regen aufhört. In der Regel hört er nicht so schnell auf und ohne Bewegung beginnt man sehr bald zu frieren, wodurch man sich alsdann erkältet. Wenn man seine Kleider nicht wechseln kann, ist es besser, man läuft immer zu. Mit Singen vertreibt man den Verdruss, Gehen und Tiefatmen hält warm und der Regen selbst, besonders wenn es ein warmer Sommerregen ist, verschafft eine ausgezeichnete Kneippkur. Wenn man sich nachher warm umzieht, dann erzeugt man im Körper eine wohlige Reaktion und fühlt sich anderntags wenn möglich noch frischer, als wenn die Sonne heiss gebrannt hätte. Eine intensive Sonnenbestrahlung erträgt man nicht ohne weiteres so gut, wie eine nasse Anwendung, bei der man nur besorgt sein muss, dass man nicht zu frösteln und frieren beginnt. Kälte kann schaden, während die Nässe erfrischt, wenn sie eine Wärmereaktion auslöst.

Schon als Knabe habe ich diese Zusammenhänge begriffen, denn die Prinzipien der Naturheilmethode sind mir von der Grossmutter her schon in den Gliedern gesteckt. Einmal hatte ich eine weite Wanderung durch den Wald vor mir, als ich plötzlich vom Regen überrascht wurde. Auf drollige Weise half ich mir, dennoch meine Kleider trocken zu halten, denn ich hatte meine Badehosen bei mir und konnte mir somit gestatten, diese mit meinen Kleidern zu vertauschen. In ein Bündelchen zusammengerollt, trug ich sie nunmehr trocken unterm Arm, während mir der Regen schön über meinen Körper rieselte. Beim Baden wäre ich ja auch nass geworden, was tat es also zur Sache, wenn ich so meine Kleider schonte und nicht zuletzt auch mich selbst, denn es war angenehmer, die blosse Haut dem Regen preiszugeben, als durchnässte Kleider auf sich herumzutragen. War der Regen auch etwas kalt, so sorgte ich eben durch tüchtiges Marschieren, dass ich zur nötigen Wärme kam. Auch das Barfusslaufen war gescheiter als nasse Schuhe und Strümpfe zu tragen. So beendete ich die weite Wanderung ohne im geringsten zu frieren. In der Nähe unseres Hauses hinter einem Schopf zog ich meine trockenen Kleider vergnüglich wieder an, und da der Regen inzwischen nachgelassen hatte, gelangte ich auch völlig trocken nach Hause.

So habe ich mir schon als Knabe in solchen und ähnlichen Fällen immer überlegt, was eigentlich vom gesundheitlichen Standpunkt aus am besten und praktischsten sei, und ich bin gut gefahren damit, denn ich habe dadurch Kneipp- und andere Kuren kennen gelernt, habe sie ausprobiert und Nutzen daraus gezogen.

Ruhejahr

Als ob eine grosse Schuld zu tilgen wäre, sind laute, soziale Bestrebungen am Werk, um mehr Freizeit, mehr Ferienzeit, mehr Erholung und Entspannung darbieten zu können. Wie haben doch früher unsere Grossväter verächtlich dreingeschaut, wenn eine zarte Schwiegertochter Ferien beanspruchte! Das gabs zu ihren Zeiten nicht. Da hat man unverwüstlich und unbekümmert gearbeitet und gewirkt, ohne zu versagen, ohne zusammenzubrechen, wenn nicht die heute üblichen Ferien einsetzten. Ja, der Grossvater hatte gut reden! Kannte er etwa die heutige Hast der Tage? Kannte er den aufreibenden, gleichförmigen Takt fabrikmässiger Betätigung? Kannte er das elektrische Licht, das den geruhsamen Feierabend vertrieb? Kannte er den Luxus, das Vergnügen, den Sport, die alle drei ein zweites Leben erfordern! Kannte er neben der Einfachheit seiner Lebensweise täglich schädliche Leckerbissen, denaturierte Lebensmittel, ein üppiges Zuviel?

Der Rhythmus seiner Arbeit war stetig, das Tempo seinem Organismus angepasst, nicht rasend, wie Rennfahrer, nicht sensationshungrig, wie die überreizte Neuzeit. Darum war er in seinem Alter nicht so verbraucht, dass er Ferien nötig gehabt hätte. Darum verstand er seine Schwiegertochter nicht, und darum würde er auch die heutigen Zustände nicht verstehen. Gut, dass er sich zur Ruhe legen konnte! Wie würde er sich aufregen, wenn er die Gleichschaltung aller Dinge als gerecht betrachten müsste! Wie würde es ihm gegen den Gerechtigkeitssinn gehen, wenn er seine Arbeiter samt und sonders gleich belöhnen müsste, seien sie nun tüchtig oder nicht! Ach, es gäbe so manches, an dem er sich stossen würde, wiewohl die heutige Zeit auf all diese Errungenschaften mit Stolz und Genugtuung blickt, ohne zu merken, wie verderblich sie oft indirekt wirken. Aufhalten lässt sich allerdings der Strom der Zeit nicht, und es ist zu begreifen, dass Gegenmassnahmen einen gewissen Ausgleich schaffen müssen. Allerdings ist dieser Ausgleich nur ein Tropfen auf einen heissen Stein, denn alles Widernatürliche fordert sein Opfer, und der Raubbau unsrer Tage kann mit kurzer Ferienrast, die sehr oft durch erneute Beanspruchung aufgeholt wird, nicht so leicht gut gemacht werden. Wie herrlich wäre es da, man könnte sich eine biblische Anordnung des Altertums zunutze machen! Wenige nur werden die wirklich ideale Einrichtung des Sabbatjahres kennen. Die Israeliten waren gesetzlich verpflichtet, alle 7 Jahre ihr Land ein Jahr lang ruhen zu lassen, was ihnen eine ungeahnte Fülle von Ruhemöglichkeit einbrachte. Stellen wir uns einmal vor, wir dürften alle 7 Jahre auf jeglichen Raubbau verzichten. Stellen wir uns vor, unser Land dürfte ein ganzes Jahr ruhen! Welch ideale, natürliche Zurückführung der verbrauchten Bodenschätze! Mit welchem Reichtum würde der natürliche Ausgleich die folgenden 6 Jahre belohnen! Mit welcher Energie aber würde erst der Mensch die nachfolgenden Jahre begrüssen, denn das Jahr der Ruhe hätte ihn zu erneuten Anstrengungen gestärkt und gekräftigt. Ja, so grosszügig ist keines unsrer sozialen Gesetze, so weitsichtig keine Anordnung unsrer Tage. Warum leuchtete die Nachahmung niemandem ein? Warum ist diese herrliche Errungenschaft überhaupt verschwunden und in Vergessenheit geraten? Nun sehr einfach, denn wie schade wäre es doch, wenn man so lange ruhen dürfte, wenn keine klingende Münze aus einem Jahr erstehen würde! Wie schade, wenn das